



MAIN TENIR



GYM CHINOISE

Pour les plus de 60 ans

Pour reprendre **confiance en soi** dans une **activité physique adaptée**, afin de travailler son équilibre, sa tonicité et les bonnes postures en douceur.

DATES ET HORAIRES AU VERSO



GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbanne

ccas Centre
communal
d'action
sociale
VILLEURBANNE



www.maintenir.asso.fr

1ER SEMESTRE 2024

| DATE/HORAIRE/LIEU | ADRESSE |
|---|--|
| Groupe 1 : Les jeudis de 15h à 16h à partir du 11 janvier 2024 | Maison des aînés - 58 rue du 1er mars 1943 Villeurbanne |



Sport-Ordonnance.fr
Décret du 1er mars 2017

Coanimé par un animateur sportif certifié **Activités Physiques Adaptées** et **Sport sur Ordonnance**



J'arrive mieux à relativiser pour faire face à mes douleurs, en pouvant les accompagner et moins les subir, un apaisement, plus de positivité, cela m'aide à me recentrer.



Groupe 2022

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Atelier numériques
Initiation au numérique



Marche nordique
Retrouver une forme physique